

固める反射チェックリスト

◆ 仕事に影響する事柄

- ☐ ストレスに弱い
- ☐ 気持ちを伝えるのが苦手
- ☐ イヤ・だめ・できないなど否定的
- ☐ 人前で恥をかくことを恐れる
- ☐ 予定の変更が苦手
- ☐ 心配性、不安
- ☐ 恐怖症、臆病
- ☐ 涙もろい、癪癢
- ☐ 頑張っても人と同じようにできない
- ☐ 頑張れない
- ☐ 人間関係を築くのが苦手
- ☐ 失敗が怖くて動けなくなる

◆ 就職・転職活動で弊害になりやすい事柄

- ☐ 初めての人が苦手
- ☐ 初めての場所が苦手
- ☐ 緊張して上手くは萎えない
- ☐ 場面寡黙(ばめんかもく)
- ☐ 駅や繁華街の人混みに疲れる
- ☐ 個室ではない場合、面接に関係ない会話や音に意識がいくことがある
- ☐ 不採用になるたびに過度に落ち込む
- ☐ 繰り返し行動が安心するので、毎日違う行動をするのがつらい
- ☐ 出掛けるのが億劫
- ☐ 怖くてチャレンジできない

◆ 日常生活の困りごと

- ☐ 引っ込み思案、内気
- ☐ 人見知り
- ☐ 身近な人から離れるのを怖がる
- ☐ 集団が苦手
- ☐ 注意をひきたがる
- ☐ バランス感覚が悪い
- ☐ 引きこもりがち
- ☐ ゆっくりできるけれど、素早くできない
- ☐ 乗り物酔い
- ☐ 食べ物の好き嫌いが激しい
- ☐ 睡眠が浅い、むらがある
- ☐ 身体の動きがぎこちない
- ☐ オウム返し、同じことを繰り返して言う
- ☐ スキンシップが苦手/スキンシップを過度に求める
- ☐ パニック障害
- ☐ 自閉症スペクトラム
- ☐ アレルギー(花粉症・アトピーなど)
- ☐ PMS
- ☐ 生理痛